

## 600kcalの献立      7.5単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.5	0.3	1.9	0.4	0.8	0.4	0.2	7.5

・シーフードカレーピラフ	食塩相当量	1.2g
・チキンのはちみつ焼き	食塩相当量	0.9g
・フルーツサラダ	食塩相当量	0.3g
・ポタージュスープ	食塩相当量	0.6g
<b>食塩相当量 合計</b>		<b>3.0g</b>



表1	米75g (3単位) をピラフに使います。スープにじゃがいも55g (0.5単位) 使います。
表3	えび20g (0.2単位) といか20g (0.2単位) をピラフに使います。
	手羽元110g (1.5単位) をはちみつ焼きに使います。
表6	ピラフに玉ねぎ20g、人参10g、マッシュルーム15gを使い、パセリ少々を飾りに使います。
	レタス20g、きゅうり10gをサラダに使います。
	ブロッコリー40gは茹で、ミニトマト20gと共に付け合せにします。 野菜は全部で0.4単位になります。マッシュルームは計算しません。
表2	りんご30g (0.2単位) みかん20g (0.1単位) をサラダに使います。
表5	バター3g (0.3単位) はピラフに使います。 ドレッシング大さじ1 (0.5単位) はサラダに使います。
表4	牛乳50cc (0.4単位) をスープに使います。
調味料	はちみつ小さじ2/3杯 (0.2単位) をはちみつ焼きに使います。
食塩相当量	ピラフにコンソメ1/4個 (食塩相当量0.6g) と食塩0.6gを使います。 チキンのはちみつ焼きに醤油小さじ1杯 (食塩相当量0.9g) を使います。 ドレッシング大さじ1 (食塩相当量0.3g) はサラダに使います。 スープにコンソメ1/4個 (食塩相当量0.6g) を使います。

\* チキンのはちみつ焼きはビニール袋に手羽元、醤油、はちみつを入れてよくもみ、一晩おいてグリルかオーブンで焼きます